胖墩儿“扎堆” 挤满生长发育门诊

本周六，市妇保院有场义诊，介绍生长发育知识

暑假开启了市妇保院生长发育和内分泌门诊的就诊高潮。短短数天，门诊量较平日暴增3倍。其中，频现小胖墩的身影，胖墩数量又以小学生居多，家长也分成了两派——有的怕男孩长不高，有的担心女孩发育太早。市妇保院儿科主任医师舒信显提醒，每个孩子生长发育的情况不同，家长不要过于敏感，但也不能盲目乐观。

胖墩儿不是我市的地方特色。今年5月，国家卫生计生委疾控局发布的《中国居民膳食指南（2016）》首次强调了学龄儿童的膳食指南，指出保证每天至少活动60分钟，增加户外活动时间。

□记者 陈晓苏

肥胖极易影响生长发育

9岁男孩小曾饭量很大，又不爱运动。“以前生怕他饿着，想吃什么都尽量满足，现在想让他少吃点饭和肉都不肯。”小曾奶奶说，近半年来，小曾体重直线上升，身高1.28米，体重超过45公斤，超出标准体重15公斤多。担心孙子胖过头，趁着暑假，奶奶带着小曾到医院体检，一查才发现孙子有轻度脂肪肝的情况。

“孩子肥胖，容易出现甘油三酯高、尿酸高、脂肪肝，还可能导致性早熟，影响生长发育。”舒信显表示，比例不低的肥胖儿童成年后体重依然超标，对健康的危害更大，严重降低生活质量。目前，就诊儿童以肥胖、性早熟、矮小为主。

暑期孩子易胖上加胖

“上学期间孩子会嬉闹追逐、有体育课，但暑假不少都待在家里，边吃零食边看电视或上网，这样很容易胖上加胖。”舒信显表示，暑期不少家长会给孩子零花钱，让孩子自行解决吃饭问题，或在家里备一堆零食，这样孩子很容易出现吃过多高热量的零食、经常吃西式快餐、久坐少动、饮食结构不合理、进食不规律、睡眠过少等不良生活习惯。

“加强运动、合理饮食、作息时间要有规律。”舒信显表示，排除内分泌等疾病因素外，家长可趁着暑假，帮助孩子打破恶性循环，重建健康生活规律。

《中国居民膳食指南（2016）》里强调了家长要多给孩子吃蔬菜，少盐饮食，增加粗纤维食物的摄入量，平时也不要用饮料奶代替配方奶。

根据对就诊儿童情况综合分析后，舒信显说，造成儿童肥胖的原因在于膳食结构不平衡，肉类过多，蔬菜过少；在外就餐多，食物大多是高脂高盐高糖食品；饮食习惯有问题，家长总怕孩子在学校里吃得太少，晚餐就要吃得多而且丰富；运动量过少。

此外，《指南》指出，儿童应该经常参加体育锻炼、减少静态活动时间，每天进行至少60分钟的运动。“迈开腿对于孩子来说至关重要，跳绳、游泳、打球都是很好的运动。”舒信显也说，每天跳绳半小时，孩子可能会觉得枯燥无味，如果父母一起参与，通过比数量、比速度、比花样等形式，那么运动乐趣就会增加。

义诊、专家门诊来支招

7月16日（本周六），浙江大学医学院附属儿童医院儿童内分泌科傅君芬主任医师将来我市，与妇保院医生舒信显、胡亦若一起开展暑期儿童内分泌、青春期医学健康知识科普宣传及义诊活动，家长可以和孩子一起前来咨询。

舒信显给家长提出了一些建议：假期，家长不要把孩子的日程安排得过满，要让孩子有足够的自由活动时间；不要在学业上给孩子过大的压力，更不要习惯于吃饭时和睡前批评孩子；养成定期给孩子测量身高、体重的好习惯，发现异常及早到正规医院寻求专业医生的帮助。

市妇保院针对儿童性早熟、肥胖症、儿童矮小身材等内分泌及生长发育方面各类疾病开设了生长发育、内分泌专科门诊。每周五、周六由主任医师舒信显、副主任医师胡亦若常年坐诊，为家长朋友解读儿童生长发育规律与认识误区，为小朋友们健康成长支招。

保健常识关注
了解
微信公众号
敬

牙齿改“斜”归正 暑假正当时

□通讯员 朱佩玉

暑期一开始，越来越多的家长开始打电话或者直接带孩子到医院咨询关于孩子牙齿矫正的事宜。市妇保院口腔科主任胡建平说，暑假进行牙齿矫正确实有很多便利，可以轻松地帮助孩子度过矫正适应期，并且因时间充裕，使矫治器对孩子的影响减至最小。在此，他给大家介绍美牙知识。

什么是口腔正畸？

口腔正畸是涉及监督、诊断、指导和修正牙齿排列问题，以及颌骨发育情况的专业牙科分支。这些问题在学术上被称为“咬合不良”。口腔正畸学科需要牙医具备设计、应用和控制相应矫治器的专业技能，比如正确使用牙套及其他装置将牙齿、嘴唇和颌骨调整到正确位置，以实现面部的整体美观和协调。

什么原因导致咬合不良？

多数情况下，咬合不良是遗传性的。可遗传的咬合问题包括：牙齿间距过小或过大，与相邻牙齿排列不正等。咬合不良也可由后天因素造成，外伤（交通事故等）、吮指或吸奶嘴等都是常见的后天因素。无论是先天遗传还是后天形成，这些问题不仅影响牙齿的咬合排列及美观，甚至会影响整个面部的生长和发育。

正畸治疗重要吗？

如果牙齿排列不齐，较为拥挤，清洁和维护将会变得困难。这不仅会导致蛀牙，牙周病以及潜在的牙齿脱落，还可能造成牙齿表面的异常磨损，咀嚼效率降低或颞下颌关节错位，并进一步导致慢性头痛或面部疼痛。如果不及时治疗，很多正畸问题可能会恶化，治疗的费用也会更高。

什么年龄可以开始正畸治疗？

健康的牙齿在任何年龄都可以通过正畸进行移动。因此，原则上牙周健康的儿童和成人都可以进行正畸治疗。对于正畸治疗而言，监控牙齿和颌骨的生长发育是至关重要的。

美国口腔正畸协会建议，所有儿童都应在7岁前进行正畸检查。根据不同的错合类型，在适宜的年龄开始治疗，可以达到更好的治疗效果。若是等到所有恒牙萌出，或者面部发育已基本完成的时候，一些正畸问题的治疗可能会更加困难。如果家人或医生注意到了任何问题，我们都建议进行口腔正畸检查。

口腔正畸是怎么操作完成的？

正畸医生会根据要处理的正畸问题设计特制的装置或选择合适的牙套。牙套通常由金属，陶瓷或塑料制成，通过向特定方向施加一个恒定的温和的力量，慢慢移动牙齿到一个新的理想的位置。还有一类矫治器通过施加特定方向的力量引导儿童和青少年上下颌骨的生长发育。例如，上颌扩张装置可以在几个月内大大拓宽狭窄的上颌。

戴牙套是什么感觉？

很多人在刚刚戴上牙套或复诊后的一周内有轻微不适，例如牙齿酸痛或者咬合无力。正畸医生可能会建议服用常用于治疗头痛的止痛药。此外，嘴唇、面颊和舌头也可能变得较为敏感，正畸医生提供的黏膜保护蜡可以减轻不适感。总体而言，正畸不适很短暂，并且容易得到缓解。

除了金属牙套，有别的选择吗？

现在的牙套通常美观性更好。托槽可以是金属，无色或有色陶瓷，患者也可以根据需要选择隐形牙套。某些情况下，还可以选择将牙套粘接在牙齿内侧（舌侧或舌侧牙套）。先进的钢丝由“太空时代”材料制成，对牙齿施加作用力更稳定也更温和，从而使牙齿移动更快更舒适。牙套也通常更小、更高效。

戴牙套有特别要注意的事项吗？

正畸医生和助手会教患者如何最好地照料自己的牙齿、牙龈和牙套。包括指导患者（或家长）正确刷牙，使用牙线，或者提供其他的清洁措施来帮助患者维持良好的口腔卫生。保持牙齿和牙套清洁需要比平时清洁更加耐心和细心，必须做到每天两至三次有效的刷牙。佩戴牙套的患者必须小心地避免硬而粘的食品。儿童不可以再啃笔或咬指甲，防止咀嚼硬物时损坏牙套。如果牙套损坏，将会延长治疗时间。如果患者经常进行剧烈的体育运动，正畸医生可能会建议患者佩戴护齿器保护牙套、嘴唇、舌头和牙齿。如果患者常进行需要用到嘴巴的乐器演奏，牙套一般不会影响演奏表现，但是可能会需要一段时间的练习和适应。

家长朋友们有需要可以前往永康市妇幼保健院口腔科咨询就诊。